

Investigații ale capacității motrice pentru învățarea elementelor acrobatică– s-a realizat folosind următoarele probe motrice :

Ridicarea trunchiului din culcat dorsal

Obiectiv: măsurarea forței musculaturii abdominal.

Descriere: din poziție culcat dorsal, cu mâinile la ceafă, elevul va executa ridicarea trunchiului la verticală(90 grade).

Metodologie: S-a considerat repetare corectă, cea care s-a finalizat cu ridicarea trunchiului la 90grade și menținerea mâinilor la ceafă. În tabel se înregistrează numărul mare de repetări.S-a acordat o singură serie de repetări.

Resurse: Proba se executa pe salteaua de gimnastică. Pentru fixarea picioarelor pe sol, elevul va beneficia de ajutorul unui coleg .Nu se vor lua în calcul execuțiile incorecte.

Ridicarea trunchiului din culcat facial

Obiectiv: măsurarea forței musculaturii spatelui.

Descriere: din poziția culcat facial,bratele indoite , mainile la ceafa, elevul va executa extensia trunchiului.

Metodologie: S-a considerat repetare corectă, cea care s-a finalizat cu ridicarea trunchiului și menținerea mainilor la ceafa, astfel încât barbia să ajungă la nivelul superior al unei banci de gimnastică amplasată la 30 cm distanță de capul elevului.In table se va înregistra numărul maxim de repetări. S-a acordat o singură serie de repetări.

Resurse: Proba se executa pe salteaua de gimnastică. Pentru fixarea picioarelor pe sol, elevul va beneficia de ajutorul unui coleg. Nu se vor număra execuțiile incorecte.

Flexia trunchiului din așezat

Obiectiv: măsurarea mobilității coloanei vertebrale.

Descriere: din poziția așezat, cu talpile sprijinite de banca de gimnastică, elevul va executa aplecarea trunchiului înainte, cu brațele înainte, astfel încât degetele să depășească punctual de sprijin al picioarelor.

Metodologie: s-a considerat încercare corectă,cea care s-a finalizat cu menținerea picioarelor întinse și ducerea bratelor spre înainte la același nivel.Se va măsura distanță dintre varfurile degetelor de la mâini și punctual de sprijin al picioarelor de banca. In table se va înregistra distanță în centimetri(cm),folosind semnul „+”, dacă varful degetelor depășește punctual de sprijin al picioarelor și semnul „-“ , dacă varfurile degetelor nu depășesc acest punct.

Resurse: proba s-a executat pe salteaua de gimnastica, asezata paralel cu banca de gimnastica. Pentru masurare s-a folosit o ruleta.

Testul Matorin

Obiectiv: măsurarea coordonării generale și a echilibrului.

Descriere: din poziția stând se execută săritură cu întoarcere în jurul axei longitudinale a corpului (spre stânga și spre dreapta). În timpul săriturii, elevul nu trebuie să își piardă echilibrul, trebuie să aterizeze cu picioarele lipite, ca în poziția inițială, iar întoarcerea să fie de cât mai multe grade.

Metodologie: Profesorul desenează pe sol un cerc cu diametrul de 40 cm (gradat) și o linie de început a săriturii. Elevul, în poziție stând cu picioarele așezate de o parte și de alta a unei linii trasate pe sol, cu brațele pe lângă corp, execută o săritură cu întoarcere spre dreapta, iar apoi o săritură cu întoarcere spre stânga. După fiecare săritură cu întoarcere, elevul va rămâne pe loc în poziția de aterizare (care trebuie să fie ca cea de la plecare), iar profesorul va măsura unghiul întoarcerii.

Resurse: Proba s-a executat pe teren plat. Profesorul desenează cu creta un cerc gradat și măsoară cu rigla unghiul de întoarcere pentru fiecare săritură.